

## بررسی ارتباط دریافت گروه های غذایی با پروفایل چربی خون در نوجوانان

فؤاد علیمرادی<sup>۱</sup>

شبنم جلیل القدر<sup>۲</sup>

امیر جوادی<sup>۳</sup>

آمنه باریکانی<sup>۴</sup>

مریم جوادی<sup>۵</sup>

### چکیده

**سابقه و هدف:** رژیم غذایی مناسب در دوران نوجوانی جهت تأمین نیازهای تغذیه‌ای، رشد جسمی، روانی و جلوگیری از بیماری‌های مزمن در بزرگسالی مؤثر است. برخی از مطالعات از رابطه وضعیت تغذیه با ترکیب چربی‌های خون صحبت می‌کنند اما اکثر بررسی‌ها نتایج متفاوتی را گزارش کرده‌اند. این مطالعه با هدف بررسی ارتباط دریافت گروه‌های غذایی با پروفایل چربی خون در نوجوانان انجام شده است.

**مواد و روش‌ها:** مطالعه حاضر، مطالعه‌ای توصیفی-تحلیلی بوده است که در آن ۳۱۲ نوجوان ۱۰ تا ۱۸ ساله شهر قزوین در سال ۱۳۹۰ به روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای انتخاب شدند و مورد بررسی قرار گرفتند. از کلیه افراد اطلاعات تغذیه‌ای و بیوشیمیایی اخذ شد. داده‌ها با استفاده از روش آماری آنالیز واریانس و تست توکی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

**یافته‌ها:** میانگین سن افراد مورد مطالعه  $15/07 \pm 2/42$  سال بود که ۵۱ درصد دختر و ۴۹ درصد پسر بودند. بین دریافت گروه نان و غلات ( $p = 0/001$ )، شیر و لبنیات ( $p = 0/047$ ) و سبزیجات ( $p = 0/021$ ) با سطح کلسترول HDL در نوجوانان رابطه معنی داری وجود داشت.

**استنتاج:** وضعیت تغذیه افراد مورد مطالعه نیاز به اصلاح دارد. توجه به کیفیت و تنوع رژیم غذایی می‌تواند تأثیر مهمی در تعدیل فاکتورهای خطر ایجاد انواع بیماری‌ها در این گروه سنی داشته باشد.

**واژه های کلیدی:** گروه غذایی، اختلال چربی خون، رژیم غذایی، نوجوان